УРОВЕНЬ 2

НЕДЕЛЯ 8 ИЗ 8

РАЗГРУЗКА И ТЕСТ

Лёгкие тренировки, в пятницу итоговый тест. Сравните с тем, что было на старте.

ТРЕНИРОВКА A

ПН

Спина и хват

1	Подтягивания	2×4 90–120 с
2	Тяга на полотенцах	2×8 60–90 с
3	Тяга резинки к поясу	2×8 60–90 с
4	Вис на турнике	2×20 с 60–90 с
5	Накручивание груза на палку	2×2 45–60 с
6	Пресс: диагональные подъёмы	2×8 60–90 с

ТРЕНИРОВКА B

СР

Руки и кисть

1	Отжимания	2×8 60–90 с
2	Брусья	2×4 90–120 с
3	«Молоток» с подручным весом	2×8 60–90 с
4	Пронация с поясом	2×12 45–60 с
5	Отведение кисти	2×12 45–60 с
6	Разгибание пальцев с резинкой	2×15 45–60 с

ТЕСТ

ПТ

Итоговый тест

1	Вис на турнике	1 раз 3 мин
2	Подтягивания	1 раз 3 мин
3	Отжимания	1 раз 3 мин
4	Удержание палки или рюкзака	1 раз 3 мин

ОТДЫХ

СБ

Спарринга на этой неделе нет.

Восстановление — тоже часть программы. Мышцы и связки крепнут именно в дни отдыха.

Пройдено 88%